



おにぎり通信

2022年2月12日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷、銀座、日比谷、秋葉原、日本橋、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

1809年2月12日。同じ日に、偉大な二人の人物が生まれました。進化論を唱えた科学者ダーウィンと、奴隷解放を実現したアメリカ大統領リンカーンです。ヒトがサルから進化したことを明らかにした進化論も、それまで当たり前だった黒人奴隷を廃止した奴隷解放も、世の中を大きく変えるものでした。

アメリカの雑誌が選んだ、この1000年で最も重要な100人で、ダーウィンは9位、リンカーンは35位でした。そんな偉大な二人が、同じ日に生まれたというのは、すごい偶然です。因みに、このランキングの1位は発明王エジソンで、日本人で唯一100人の中に入っているのは、86位の版画家・葛飾北斎でした。

福祉行動を希望の方は、おにぎりを配る時に、お声がけください。

病院や生活相談等で、福祉事務所に行くことを希望される方は、おにぎりをお渡しに伺った際に声がけ下さい。毎週土曜日の訪問活動の時に声がけ頂いた場合、翌週以降に福祉事務所まで同行します。

中央区福祉事務所・中央区築地1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階



おにぎりを包むラップや読み終わった通信は、放置せずゴミ箱へ



おにぎりは、お1人1個で、その日のうちに召し上り下さい



四ツ谷おにぎり仲間 千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会

連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)

【冷や飯を食うのも悪くない】

テレビや雑誌などで、様々な健康情報が取り上げられます。これが体に良い、あれが体に悪い等、色んな情報が溢れています。そんな中、最近よく言われるのが、「白米を食べるな」というものです。日本人に白米を食べるなと言われても、という感じですが、「白米を食べると肥満や糖尿病になる」「白米は砂糖と同じくらい体に悪い」「白米は老化を早める」といった具合で、煽りすぎという気もしますが、とにかく悪者扱いです。白米を食べると血糖値が上がり、糖尿病の他にも、心臓・脳の病気や痴呆症になりやすく、だから白米ではなく玄米を食べるべき、ということだそうです。しかしながら、どの食べ物にも良い面も悪い面もあり、生命に不可欠なエネルギーを手軽にとれる白米は、総合的に見て優れた食品です。

日本人が、庶民でも米を普段から食べるようになったのは、江戸時代の頃です。そしてすぐに、玄米ではなく、より美味しい白米を食べるようになりました。玄米の方が体に良いとは分かっていますが、白米を止めて玄米に、とは中々なりません。「花にうき世 我酒白く飯黒し」江戸時代の俳人・松尾芭蕉の俳句です。花見でも、安物の白い濁り酒（どぶろく）を飲み、白米ではなく黒い玄米を食べざるを得ない貧しさを嘆いています。白米への拘りは、年季が入っています。

白米は、冷めた状態で食べた方が、体に良いそうです。お米の主成分である炭水化物は、でん粉等の糖質と食物繊維でできています。食物繊維は体に良いのですが、白米は食物繊維が少なめです。但し、冷めた状態だと、でん粉が、食物繊維と同じような働きをしてくれます。よく噛んで食べると、さらに良くなります。お米の甘みを感じるくらいまで噛むと、体が準備できるので、血糖値があまり上がりません。配っているおにぎりは、白米の美味しさを体に良い形で味わえるので、楽しんで召し上がって貰えると嬉しいです。